

## **ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

В современном обществе на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом благополучие является одним из важных условий повышения качества жизни. Не случайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в качестве основы для определения здоровья. Здоровье рассматривается ВОЗ как состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [1].

Понятие «субъективное благополучие» ввел Э. Динер, исследователь определяет его как интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе [2]. Выделяют следующие факторы субъективного благополучия: материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический.

Одним из направлений исследования благополучия, является изучение проблемы самореализации личности. Основоположником этого подхода является К. Рифф. Она разработала многомерную модель психологического благополучия личности. К. Рифф описывает благополучие как стремление к совершенствованию, которое представляет собой реализацию потенциала человека. Она вводит шесть психологических компонентов

субъективного благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [3].

Наше эмпирическое исследование было посвящено выявлению структуры субъективного благополучия в период средней зрелости. Инструментом для анализа качества жизни респондентов являлась специально разработанная анкета. Благополучие изучалось с помощью адаптированного варианта опросника «Шкала психологического благополучия К. Рифф». В исследовании приняли участие 77 респондентов в возрасте от 40 до 60 лет.

Были получены следующие результаты. Респонденты высоко оценивают свои взаимоотношения с близкими людьми, условия проживания, здоровье и настроение. Среди психологических факторов субъективного благополучия высокие позиции занимают автономия, личностный рост и самопринятие.

Такой аспект психологического благополучия, как самопринятие положительно коррелирует с наиболее значимыми факторами субъективного благополучия. Можно предположить, что средний возраст является периодом, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь и, как следствие, значимой становится оценка прошлого, отношение к самому себе, что и является смысловым наполнением категории «самопринятие», соответственно, многие из аспектов субъективного благополучия начинают рассматриваться с этой точки зрения.

Настроение положительно коррелирует со всеми факторами психологического благополучия. Наиболее сильная корреляция наблюдается между общим уровнем благополучия и настроением ( $r=0,483$ ,  $p\leq 0,01$ ), что подтверждает наше предположение о том, что эмоциональное состояние тесно взаимосвязано с уровнем благополучия. На втором месте находится взаимосвязь благополучия и материального достатка ( $r=0,302$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Возраст коррелирует с психологическими факторами субъективного благополучия, данная взаимосвязь является обратной отрицательной. Наиболее сильные связи между возрастом и психологическим благополучием были обнаружены с такими факторами, как личностный рост ( $r=-0,381$ ,  $p\leq 0,01$ ) и положительные отношения с другими ( $r=-0,296$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Оценки факторов психологического благополучия в период средней зрелости имеют тенденцию к снижению, что может быть связано с переосмыслением, критическим анализом жизни, достижений, отношения к себе, характерное для данного этапа жизни человека.

Таким образом, наиболее значимыми факторами субъективного благополучия для периода средней зрелости являются материальный, социальный, физический и психологический факторы.

---

1. Справочник базовой информации ВОЗ по психическому здоровью, правам человека и законодательству / Всемирная организация здравоохранения ; сост. М. Фримен. – М., 2005. – 199 с.

2. *Diener, E.* Subjective well-being is essential to well-being / E. Diener [et al.] // *Psychological Inquiry*. – 1998. – Vol. 9, №9. – P. 33-37.

3. *Ryff, C.D.* The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69, №9. – P. 719-727.